

Escoja Cosas Sanas, Para El Camino Adelante



Quiere lo mejor para usted y su familia. Use la tecnica que ya a aprendido.

Cuales eran sus riesgos nutritivos mientras que estaba en el WIC?

Cuales cambios mejoraran la condicion?

Tome los pasos hoy para prevenir defectos de nacimiento.

Los oficiales de salud dicen que las mujeres que puedan tener hijos deven de incluir comidas ricas en folate, diadrio. Cuales de estas comidas ricas en folate le gustan a usted. Otro nobre para folate es ácido fólico.

esparragos	carne molida o higado de puerco	betabeles
brocoli	bruselas	higado de pollo
frijoles secos y chicharos	cereales fortificados	vegetables verdes
jugo de naranja	espinacas	germenes de trigo

Todos le ofrecen ideas en como darle de comer a su bebé?

- ☞ Siga los consejos de la persona que se encarga de su salud.
- ☞ Dando pecho es el mejor alimento para su bebé.
- ☞ Continue dando pecho hasta que su bebé tenga un año, para tener mas beneficios usted y su bebé.

Usando tabaco, Alcohol, y otras drogas afecta a usted y sus seres queridos.

- ☞ Los bebés que nacen de mujeres fumadoras se enferman mas segido.
- ☞ Les dan mas caterros, asma y infecciones de hoidos.
- ☞ Fumanda aumenta el riesgo de contraer cancer y enfermedades del corazon.
- ☞ El uso de alcohol y otras drogas puede causarle daño a sus horganos vitales. Tambien le puede afectar la memoria y el tanteo.
- ☞ No ponga su familia a riesgo. Ellos meresen su amor y atencion.

Para que tomar riesgos? Mantengase por el buen camino usted y su bebé.

Pongale las vacunas a su bebé segun las valla necesitando.

Esta haciendo la mejor decision con su comida y dieta?

- ✎ Pongale un buen exemplo a su familia.
- ✎ Una dieta buena balanceada es necesaria.
- ✎ Reconstrulla su cuerpo con nutritivos importantes, como hierro y calcio. Mire esta lista para comidas que puede agregarle a sus comidas de familia.

Comidas fuertes en hierro: carnes de organo, sin grasas, cereales del WIC, panes enriquecidos, granos enriquecidos, chicharos y frijoles secos, pescado, pollo, crema de cacahuete, vegetales con horas verde oscuras, molasses negras, y frutas secas.

Comidas fuertes en calcio: leche y cosas hechas de leche como, queso, yogurt, puding, liquados, sopa de crema, nieve, leche hielo y requeson. Otras incluyendo, sardinas, salmon, caballa, tofu, almendras, brocoli, cosas verdes y molasses negras.

- ✎ Agregue nutritivos esenciales, color, y fibra comiendo frutas y vegetales todos los dias. Tambien son bajas en calorías.
- ✎ Cereales y granos como (trigo entero) agregan una base solida a su manera de comer. Tambien son llenas de fibras.
- ✎ Limite las sales, gorduras y azucar.
- ✎ Aga ejercicio para endureser sus musculos, para quemar calorías y para que se sienta mejor y mas relajada. Consulte a la persona encargada de su salud antes que comiense algun ejercicio.



Felizidades! Usted ya va adelante.